

Cree momentos para hacer lo que disfruta

Planee hacer al menos **una cosa que disfruta** cada día. Esta es una forma importante de lidiar con el estrés y la depresión.

Cree momentos para hacer una actividad que disfruta **cada día de la semana**. Use este cuadro para escribir la actividad que hizo cada día. No importa qué haga. Puede ser caminar, salir a comer con un amigo, pintar o hacer deportes. Mientras que sea algo **que lo haga divertirse, calmarse** o **que sea significativo** para usted, puede ayudarle a sentirse mejor.

Actividad			 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mal Bien ¡Muy bien!									
Día	Fecha	¿Qué hizo? ¿Con quién lo hizo? ¿Dónde lo hizo?	¿Cómo se sintió antes?	¿Cómo se sintió después?								
lun.												
mar.												
mié.												
jue.												
vie.												
sáb.												
dom.												